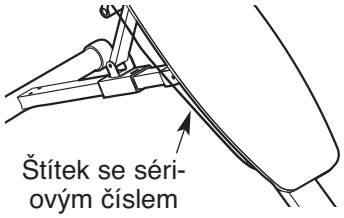
WEIDER®
body works pro 2.0

Model č. WEFMBE1477.0
Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



MÁTE OTÁZKY?

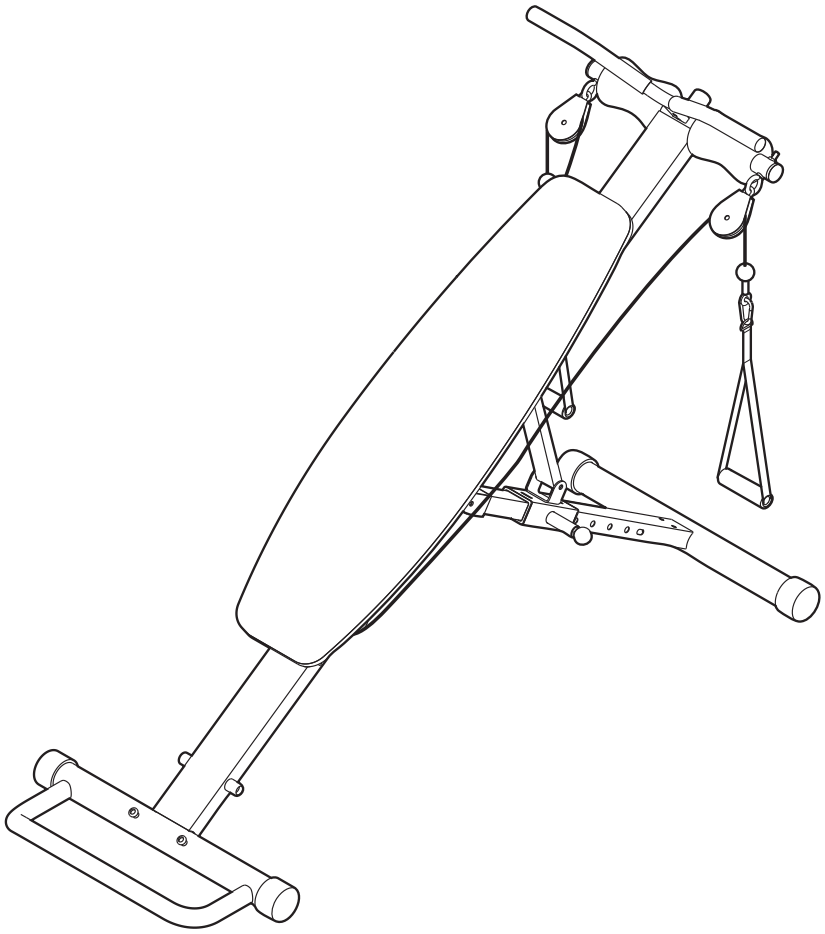
V případě dotazů nebo chybějících dílů prosím kontaktujte firmu, od které jste si tento výrobek zakoupili.

Navštivte naše internetové stránky:
www.iconsupport.eu

⚠ POZOR

Před používáním tohoto zařízení si prostudujte veškerá bezpečnostní opatření a pokyny uvedené v této příručce. Příručku si uschovejte pro budoucí potřebu.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



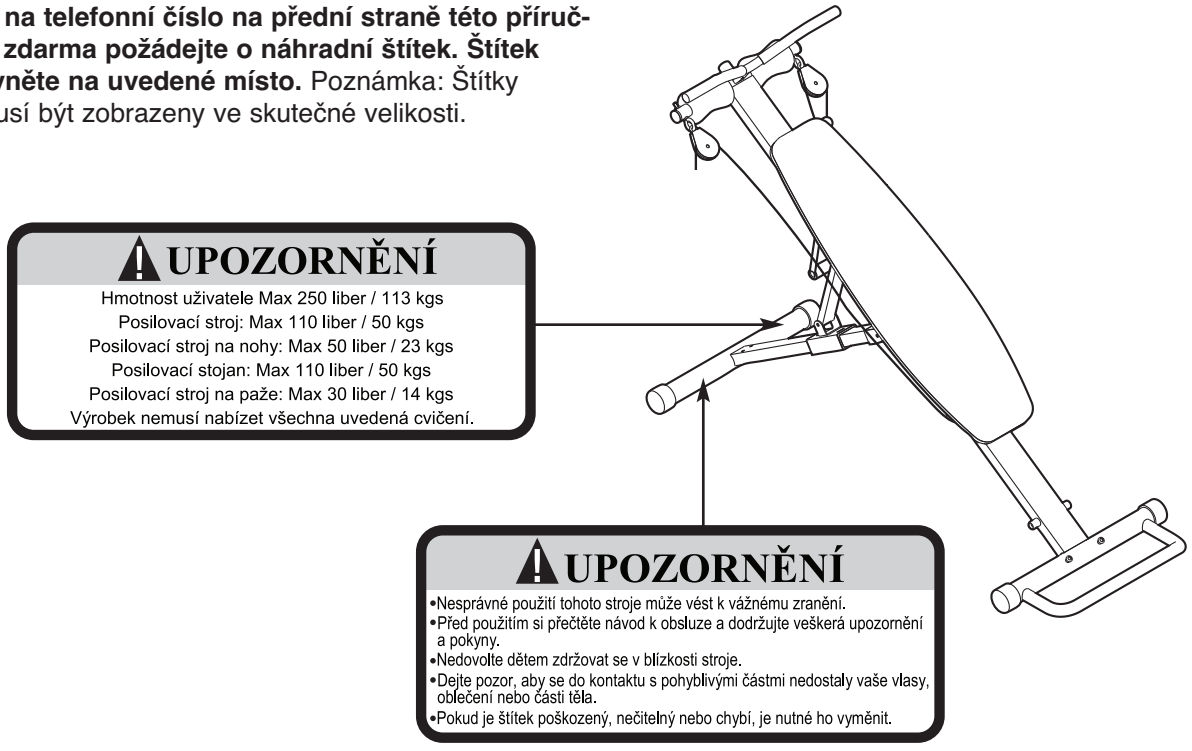
www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VAROVNÉHO ŠTÍTKU 2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ 3
PŘÍPRAVA 4
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ 5
MONTÁŽ 6
SEŘÍZENÍ 9
SEZNAM DÍLŮ 10
ROZLOŽENÝ VÝKRES 11
OBJEDNÁVÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ . . . . . .Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Na tomto výkrese jsou uvedena umístění výstražných štítků. **Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo na přední straně této příručky a zdarma požádejte o náhradní štítek. Štítek upevněte na uvedené místo.** Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.


UPOZORNĚNÍ
Hmotnost uživatele Max 250 liber / 113 kgs
Posilovací stroj: Max 110 liber / 50 kgs
Posilovací stroj na nohy: Max 50 liber / 23 kgs
Posilovací stojan: Max 110 liber / 50 kgs
Posilovací stroj na paže: Max 30 liber / 14 kgs
Výrobek nemusí nabízet všechna uvedená cvičení.
UPOZORNĚNÍ
•Nesprávné použití tohoto stroje může vést k vážnému zranění.
•Před použitím si přečtěte návod k obsluze a dodržujte veškerá upozornění a pokyny.
•Nedovolte dětem zdržovat se v blízkosti stroje.
•Dejte pozor, aby se do kontaktu s pohyblivými částmi nedostaly vaše vlasy, oblečení nebo části těla.
•Pokud je štítek poškozený, nečitelný nebo chybí, je nutné ho vyměnit.

WIEDER je registrovaná ochranná známka společnosti ICON IP, Inc.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Aby se snížilo riziko vážného zranění, před použitím posilovacího zařízení si prostudujte všechna důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a všechna varování umístěná na posilovacím zařízení. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé používáním tohoto výrobku.

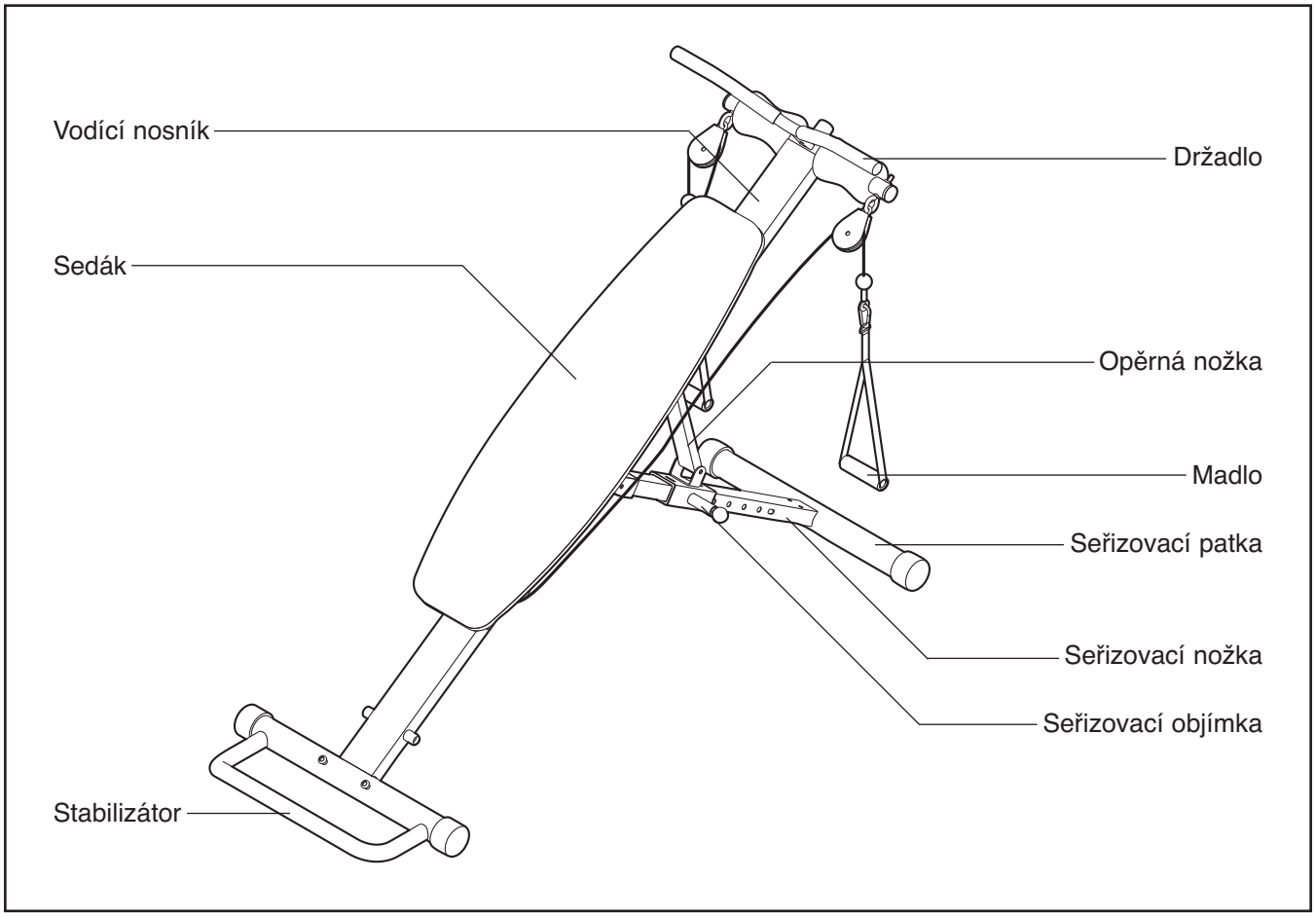
1. **Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.**
2. **Před použitím tohoto posilovacího zařízení si přečtěte všechny pokyny uvedené v tomto návodu a veškerá varovná upozornění týkající se posilovacího zařízení.**
3. **Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto posilovacího zařízení byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.**
4. **Posilovací zařízení používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.**
5. **Posilovací zařízení používejte pouze na rovném povrchu. Z důvodu ochrany podlahy pod posilovací zařízení umístěte podložku.**
6. **Při každém použití posilovacího zařízení zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.**
7. **K pohyblivým částem zařízení se nepřibližujte rukama ani nohama.**
8. **Dlouhé vlasy si vždy upravte tak, aby nemohlo dojít k jejich zachycení.**
9. **Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah posilovacího zařízení.**
10. **Posilovací zařízení by neměly používat osoby o hmotnosti vyšší než 113 kg.**
11. **Při cvičení používejte vhodné oblečení. Při cvičení vždy mějte sportovní obuv pro ochranu chodidel.**
12. **Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo nevolnost, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.**
13. **Toto posilovací zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Toto posilovací zařízení nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.**

PŘÍPRAVA

Děkujeme vám, že jste si vybrali posilovací zařízení WEIDER® BODY WORKS PRO 2.0. Univerzální BODY WORKS PRO 2.0 posilovací zařízení je navrženo tak, abyste mohli rozvíjet všechny hlavní svalové skupiny těla. Ať už je vaším cílem získat urostlou postavu, výrazný nárůst svalové hmoty a síly, nebo zdravější kardiovaskulární systém, toto BODY WORKS PRO 2.0 posilovací zařízení vám pomůže k dosažení konkrétních výsledků, které chcete dosáhnout.

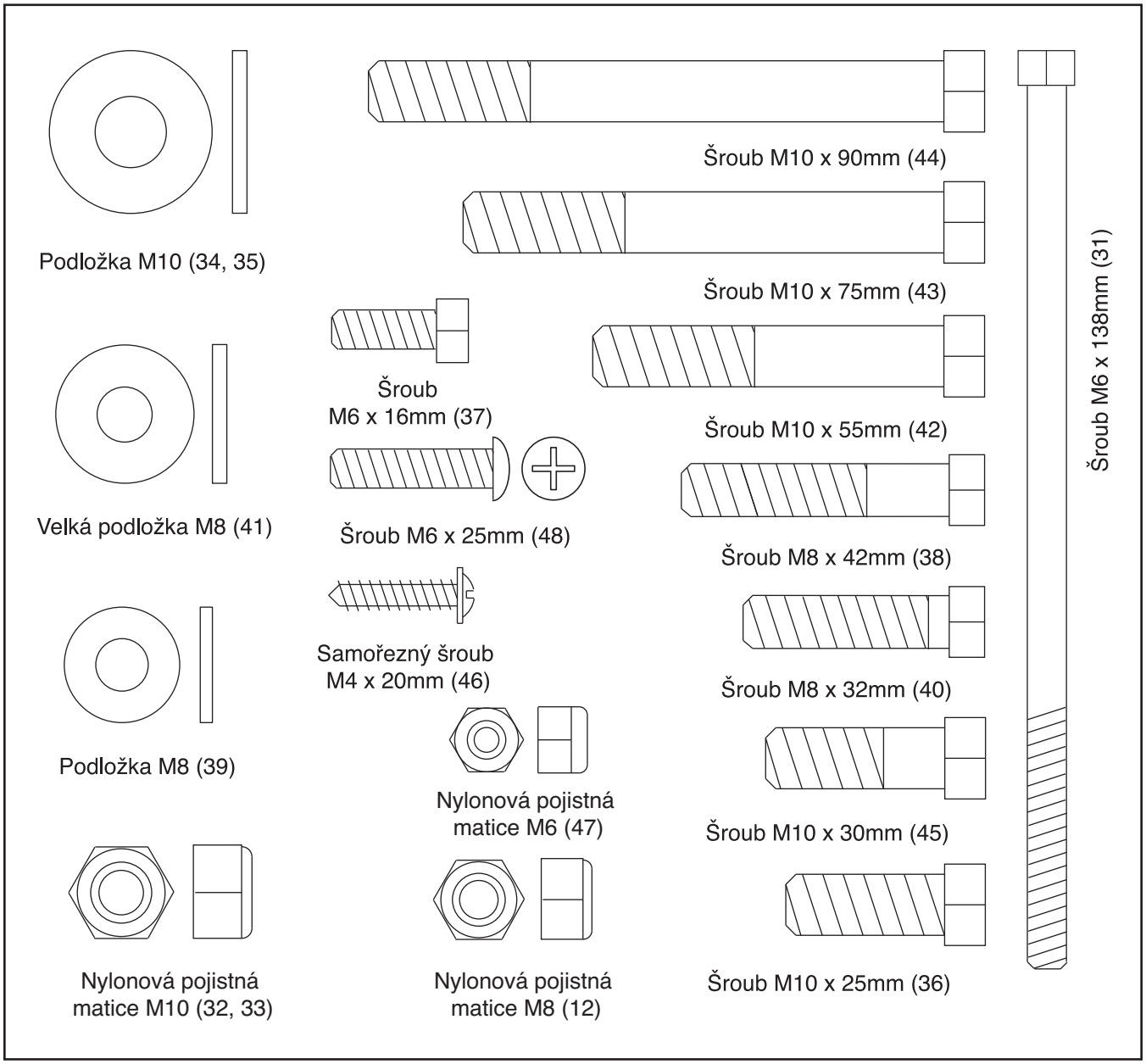
Před používáním posilovacího zařízení si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tento návod. Pokud vám po přečtení této příručky bude něco nejasné, podívejte se na přední stranu této příručky. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně této příručky.

Předtím, než budete pokračovat ve čtení, prohlédněte si níže uvedený výkres a dobře se seznamte s označenými díly.



PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

Pomocí následujícího přehledu můžete identifikovat malé díly a součástky použité v sestavě. Číslo v závorce pod každým dílem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci tohoto návodu. **Poznámka: Některé části již mohou být smontovány předem pro účely přepravy. Pokud nemůžete v příbalu najít nějakou součást, zkontrolujte, zda nebyla smontovaná předem.**


Podložka M10 (34, 35)
Velká podložka M8 (41)
Podložka M8 (39)
Nylonová pojistná matice M10 (32, 33)
Šroub M6 x 16mm (37)
Šroub M6 x 25mm (48)
Samořezný šroub M4 x 20mm (46)
Nylonová pojistná matice M6 (47)
Nylonová pojistná matice M8 (12)
Šroub M10 x 90mm (44)
Šroub M10 x 75mm (43)
Šroub M10 x 55mm (42)
Šroub M8 x 42mm (38)
Šroub M8 x 32mm (40)
Šroub M10 x 30mm (45)
Šroub M10 x 25mm (36)
Šroub M6 x 138mm (31)

MONTÁŽ

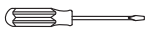
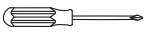
Usnadnění montáže

Tento návod je navržen tak, aby bylo zajištěno, že posilovací zařízení bude schopen úspěšně sestavit téměř kdokoliv. Pokud si vyhradíte dostatek času a nebudete zbytečně spěchat, montáž půjde hladce.

Před zahájením montáže si pečlivě přečtěte následující informace a pokyny:

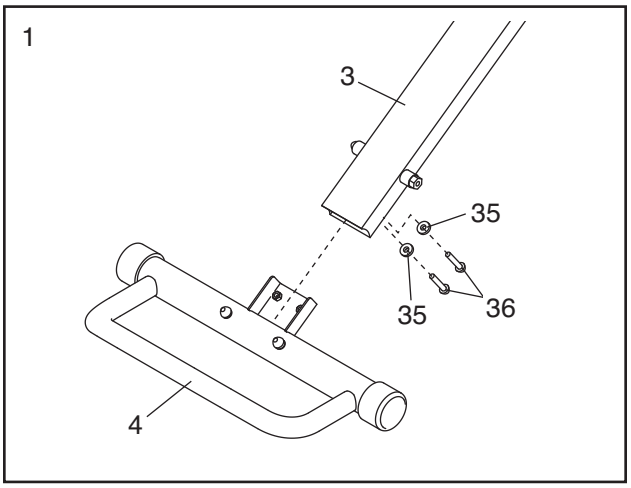
- Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
- Po nasazení/namontování dílu příslušný díl vždy řádně utáhněte, pokud není výslovně uvedeno něco jiného.
- Během montáže posilovacího zařízení se ujistěte, že všechny části jsou orientovány dle výkresů.
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Jako pomůcku pro identifikaci drobných dílů můžete využít PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ na straně 5.

K montáži jsou zapotřebí následující nástroje (není součástí balení):

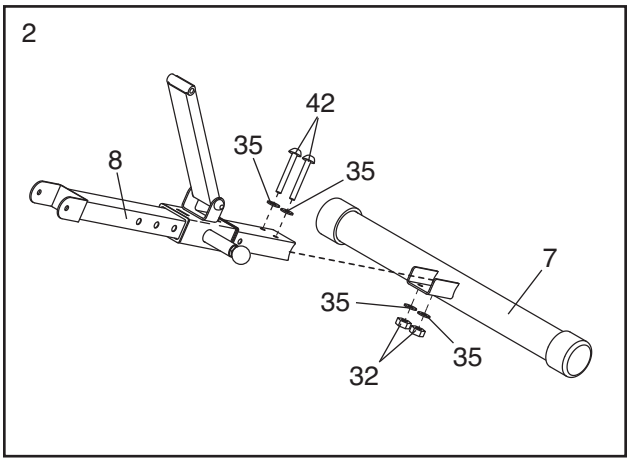
- dva nastavitelné klíče
- jeden standardní šroubovák 
- jeden křížový šroubovák 

Montáž bude snazší, pokud máte k dispozici sadu nástrčných klíčů, sadu otevřených popř. uzavřených klíčů (typu očko) nebo klíče s račnou (gola). **V případě nutnosti další asistence se podívejte na přední stranu tohoto návodu.**

1. Stabilizátor (4) a vodicí nosník (3) orientujte dle ilustrace. Poté stabilizátor připevněte k vodícímu nosníku dvěma šrouby M10 x 25mm (36) se dvěma podložkami M10 (35).



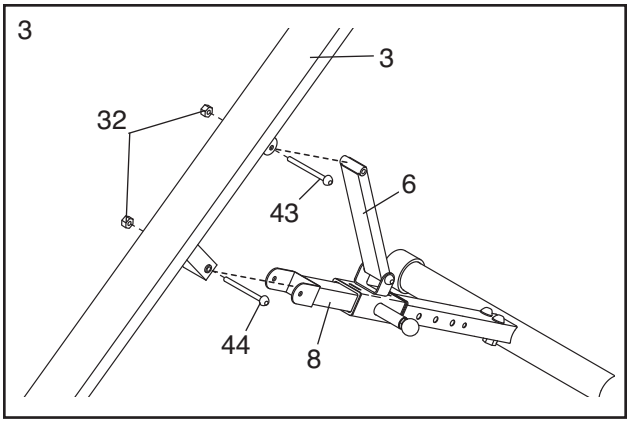
2. Pomocí dvou šroubů M10 x 55mm (42), čtyř podložek M10 (35) a dvou M10 nylonových pojistných matic (32) připevněte vyrovnávací patku (7) k seřizovací nožce (8).



3. **Poznámka: K provádění následujících úkonů jsou zapotřebí dvě osoby:**

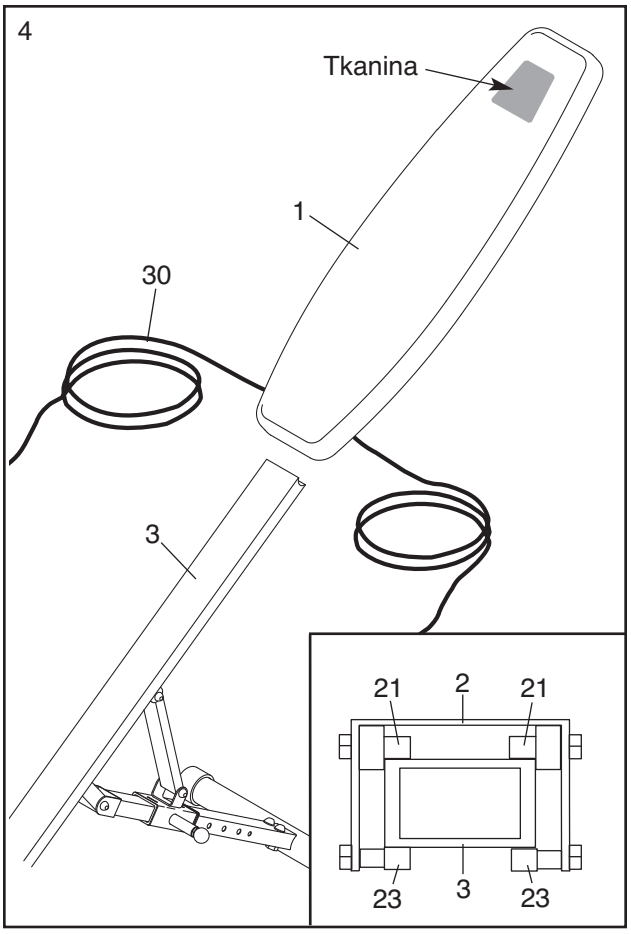
   Seřizovací nožku (8) připevněte k vodícímu nosníku (3) pomocí šroubu M10 x 90mm (44) a nylonové pojistné matice M10 (32).

   Opěrnou nožku (6) připevněte k vodícímu nosníku (3) pomocí šroubu M10 x 75mm (43) a nylonové pojistné matice M10 (32). **Nylonové pojistné matice neutahujte nadměrně; seřizovací (8) a opěrné nožky se musí snadno otáčet.**

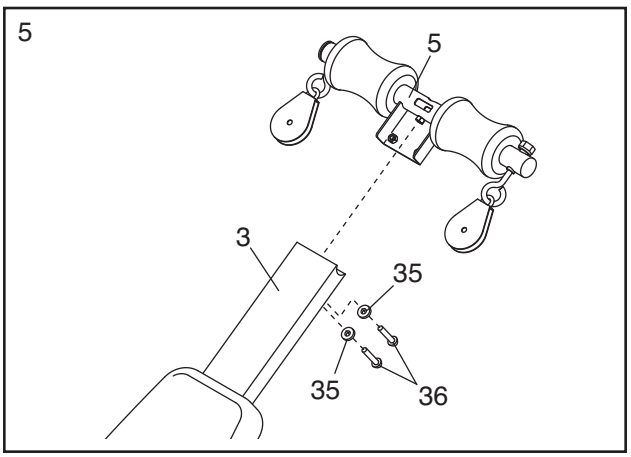


4. Požádejte druhou osobu, aby přidržela konce lanka (30) nad sedákem (1). **Viz výřezový výkres.** Na vodící nosník (3) nasuňte držák sedáku (2). **Ujistěte se, že kolečka (21) jsou ve vrchní části vodícího nosníku a že větší pouzdra (23) jsou pod vodícím nosníkem.**

⚠ POZOR: Zkontrolujte, zda je sedák (1) orientován stejně jako na obrázku.



5. K vodícímu nosníku (3) dvěma šrouby M10 x 25mm (36) se dvěma podložkami M10 (35) připevněte horní tyč (5).

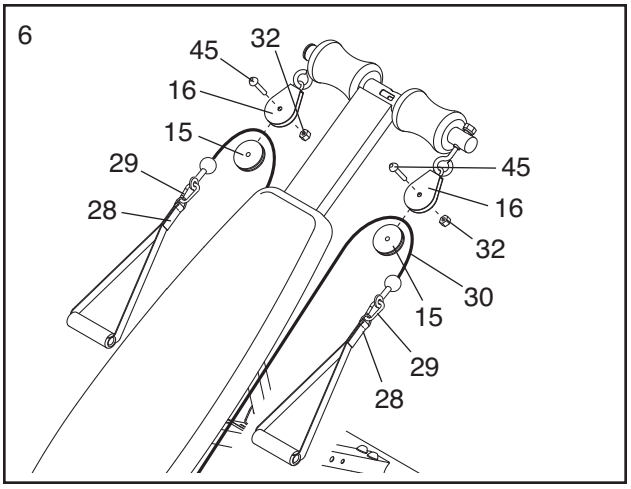


6. Z jednoho z pouzder kladky (16) vyjměte velkou kladku (15) .

   Jeden konec lanka (30) veďte kolem velké kladky (15). Velkou kladku znovu nasaďte dovnitř pouzdra kladky (16) pomocí šroubu M10 x 30mm (45) a nylonové pojistné matice M10 (32). **Šroub neutahujte příliš; kladka se musí volně otáčet.**

   Tento krok opakujte i s druhým pouzdrem kladky (16).

   K oběma koncům lanka (30) pomocí dvou spojek (29) připevněte madlo (28).



7. **Před použitím posilovacího zařízení ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené. Použití zbývajících částí je vysvětleno v části SEŘÍZENÍ na straně 9.**

SEŘÍZENÍ

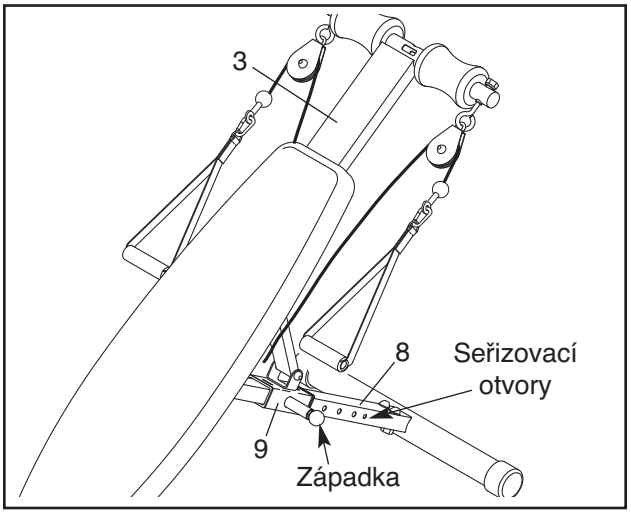
Posilovací zařízení je navrženo tak, aby vaše vlastní tělesná hmotnost působila jako protizávaží. V následujících krocích bude vysvětleno, jak lze provádět seřízení posilovacího zařízení, a také jeho složení pro účely skladování. Správný postup při cvičení je v několika různých ukázkách uveden v přibaleném průvodci.

Při každém použití posilovacího zařízení zkontrolujte a dotáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte. Posilovací zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a slabým, neabrazivním čisticím prostředkem; nikdy nepoužívejte rozpouštědla.

NASTAVENÍ SKLONU

Sklon posilovacího zařízení lze upravit a změnit tak úroveň odporu při tréninku.

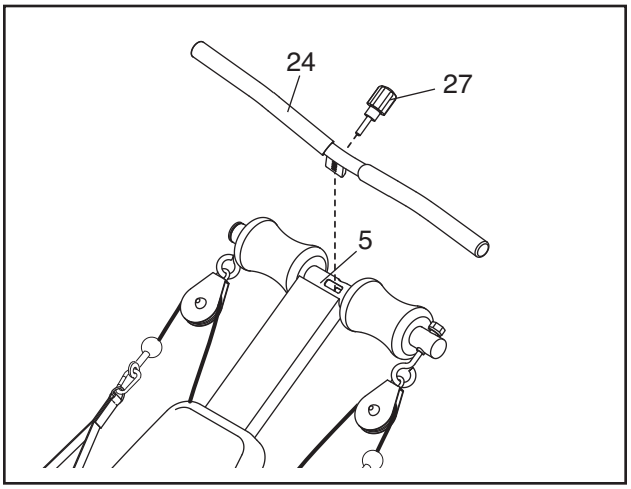
Chcete-li upravit sklon, nadzvedněte vodící nosník (3) tak, aby bylo možné z nastavovacího otvoru v seřizovací nožce (8) vytáhnout západku seřizovací objímky (9). Rám posuňte nahoru nebo dolů na požadovaný sklon a západku seřizovací objímky zasuňte do příslušného otvoru v seřizovací nožce. **Poznámka: Zkontrolujte, zda je západka seřizovací objímky zcela zasunuta v příslušném otvoru seřizovací nožky.**



NASAZENÍ RUKOJETI

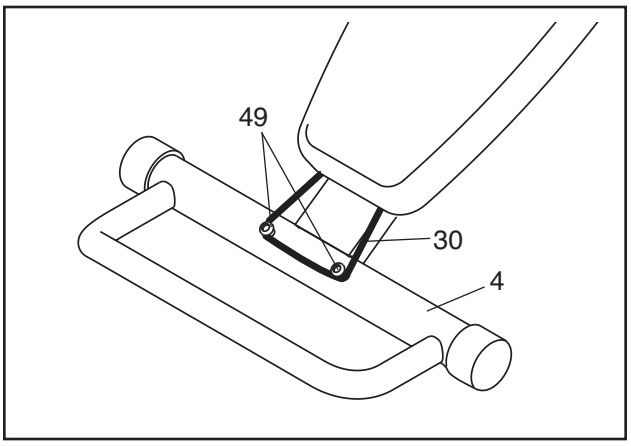
U některých cvičení musí být k posilovacímu zařízení upevněná rukojeť (24). Zasuňte rukojeť do horní tyče (5) a zajistěte ji západkou (27). Západku utáhněte otáčením ve směru hodinových ručiček.

⚠ POZOR: U cvičení, kde se rukojeť (24) nevyžaduje, rukojeť odstraňte.



ZAJIŠTĚNÍ LANKA

Při skladování posilovacího zařízení nebo provádění cvičení, u kterého se nevyžaduje použití rukojetí (není na obrázku), zajistěte lanko (30) omotáním kolem plastových výstupků (49) na stabilizátoru (4).



SEZNAM DÍLŮ— Model č. WEFMBE1477.0

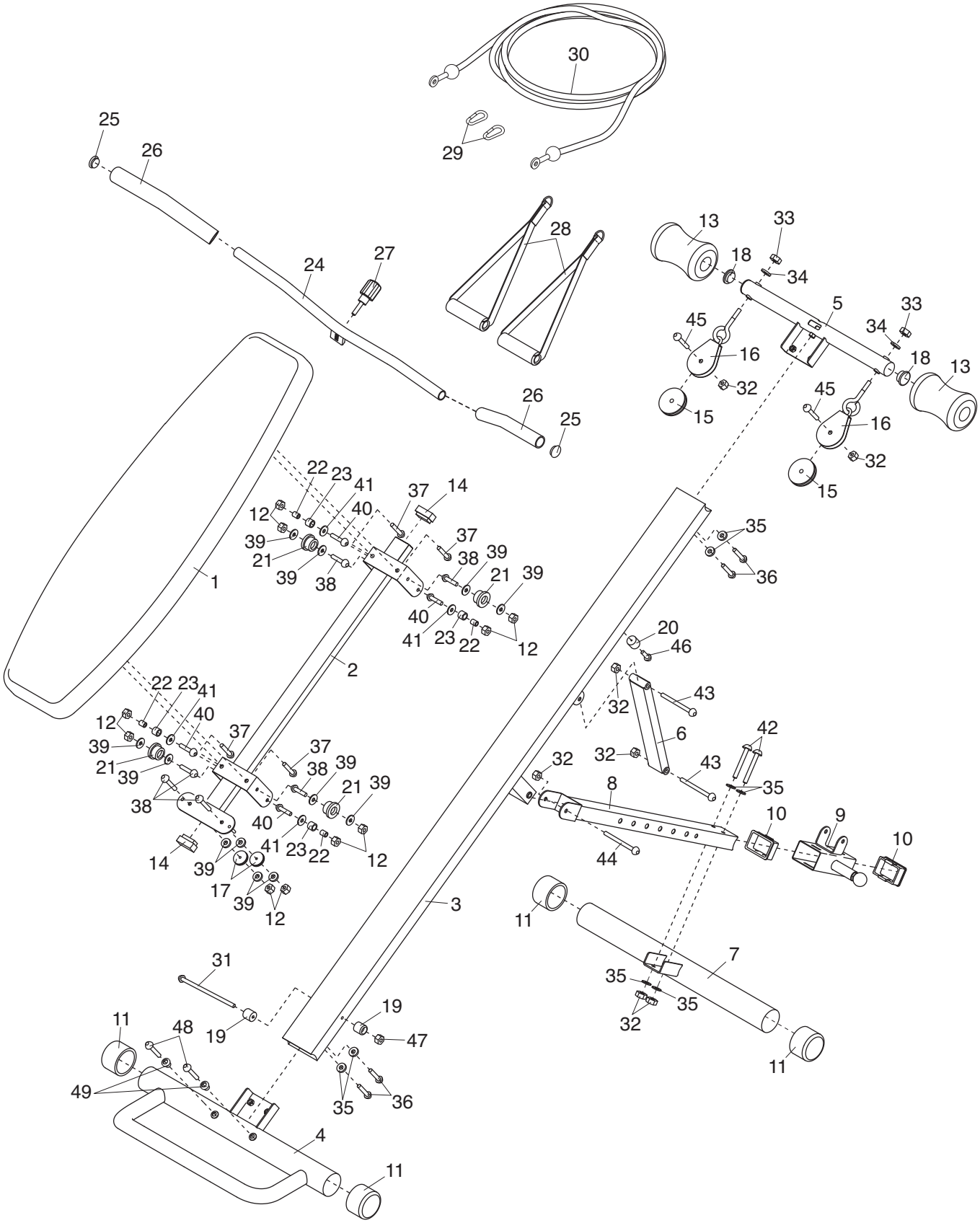
R1010A

Kód	Množství	Popis
1	1	Sedák
2	1	Držák sedáku
3	1	Vodící nosník
4	1	Stabilizátor
5	1	Horní tyč
6	1	Opěrná nožka
7	1	Seřizovací patka
8	1	Seřizovací nožka
9	1	Seřizovací objímka
10	2	Seřizovací pouzdro
11	4	Vnější kruhová krytka 60mm
12	10	Nylonová pojistná matice M8
13	2	Pěnová podložka
14	2	Vnitřní krytka 25mm x 50mm
15	2	Větší kladka
16	2	Pouzdro kladky
17	2	Menší kladka
18	2	Kruhová koncovka
19	2	Nárazník
20	1	Izolace opěrné nožky
21	4	Kolečko
22	4	Malé pouzdro
23	4	Velké pouzdro
24	1	Rukojeť
25	2	Vnitřní krytka
26	2	Držadlo
27	1	Západka
28	2	Madlo
29	2	Spojka
30	1	Lanko
31	1	Šroub M6 x 138mm
32	7	Nylonová pojistná matice M10 (černá)
33	2	Nylonová pojistná matice M10 (stříbrná)
34	2	Podložka M10 (stříbrná)
35	8	Podložka M10 (černá)
36	4	Šroub M10 x 25mm
37	4	Šroub M6 x 16mm
38	6	Šroub M8 x 42mm
39	12	Podložka M8
40	4	Šroub M8 x 32mm
41	4	Velká podložka M8
42	2	Šroub M10 x 55mm
43	2	Šroub M10 x 75mm
44	1	Šroub M10 x 90mm
45	2	Šroub M10 x 30mm
46	1	Samořezný šroub M4 x 20mm
47	1	Nylonová pojistná matice M6
48	2	Šroub M6 x 25mm
49	2	Plastový výstupek
*	–	Návod k obsluze
*	–	Přehled cvičení

Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně obalu. *Tyto díly nejsou znázorněny.

ROZLOŽENÝ VÝKRES—č. modelu WEFMBE1477.0

R1010A



OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na přední straně této příručky. Než nás budete kontaktovat, mějte pro snazší pomoc připravené následující informace:

- číslo modelu a sériové číslo výrobku (viz přední strana této příručky)
- název výrobku (viz přední strana této příručky)
- číselný kód a popis náhradního dílu (viz SEZNAM DÍLŮ a SCHÉMATICKÝ VÝKRES na konci této příručky)

Číslo součásti 305097 R1010A

Tištěno v Číně © 2010 ICON IP, Inc.